



Lieblingsrezept
AROMATISCH & LECKER

Bunte Gourmet-Paprikas

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

Zutaten:

4 große Paprikaschoten
(grün, rot, gelb und
orange)
300g Hackfleisch (Rind
oder Schwein)
100g gekochter Reis
Mais (1 Dose)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
100g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne entfernen.
3. In einer Pfanne das Hackfleisch anbraten, bis es braun und krümelig ist.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten.
5. Das Tomatenmark hinzufügen und gut vermischen.
6. Den gekochten Reis und den Mais hinzufügen und alles gut vermischen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Paprikaschoten mit der Hackfleisch-Reis-Mais-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen.
9. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.
10. Im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Wir wünschen: Guten Appetit!

www.Gartenbauzentrale.de

GBZ
PAPENBURG